

اثر سایه: کتابی برای برافروختن قدرت نهفته درون / دبی فورد | صحیح: دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسن | مترجم الهام شریف.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۸۰-۸

The shadow effect: illuminating the hidden power of your true self, c2010.

بازتاب سایه: افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی.

کتابی برای برافروختن قدرت نهفته درون.

ناخودآگاهی / Subconsciousness

روان‌شناسی / Psychology

۱۵۴/۲

۳۱۵BF چ ۲۹ب ۱۳۹۶ الف

چوپرا، دیپک / Chopra, Deepak

فورد، دبی / Ford, Debbie

ویلیامسن، ماریان، ۱۹۵۲ - م. / Williamson, Marianne

شریف، الهام، ۱۳۵۵ - مترجم

فیبا

۴۸۹۱۴۸۳

اثر سایه

نویسنده: دبی فورد

دیپاک چوپرا، ماریان ویلیامسون

مترجم: الهام شریف

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: ششم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۸۰-۸

ISBN: 978-964-236-880-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

- پیش گفتار ۱۱
- بخش اول . سایه ۱۹
- بخش دوم . آشتی با خون دیگبان و جهان ۱۱۳
- بخش سوم . فقط نور است که می تواند تاریکی را درنوردد ۱۸۷
- آزمون اثر سایه ۲۲۷
- درباره نویسندگان ۲۳۷

پیش‌گفتار

تضاد میان آن که هستیم و آن که می‌خواهیم باشیم همواره محور اصلی تمام کشمکش‌های انسان بوده است. درحقیقت، دوگانگی مرکز اصلی اغلب تجربه‌های بشری است. زندگی و مرگ، خیر و شر، نیکی و بدی، امید و ناامیدی در همه ما انسان‌ها همواره در کنار هم وجود داشته و هر کدام به نحوی اثر خود را بر بخشی از زندگی ما می‌گذارد. اگر شجاعت را می‌شناسیم به این خاطر است که زمانی ترس را تجربه کرده‌ایم. اگر صداقت را تشخیص می‌دهیم به این خاطر است که زمانی خیانت را شناخته‌ایم. با وجود این ما اغلب طبیعت دوگانه خود را انکار می‌کنیم یا نادیده می‌گیریم.

اگر ما بر این باوریم که فقط در یک سوی این دوگانگی قرار داریم و در دامنه محدودی از ویژگی‌های بشری زندگی می‌کنیم، باید از خود بپرسیم پس چرا در حال حاضر از زندگی خود راضی نیستیم. چرا با وجود اینکه به خرد و آگاهی والایی رسیده‌ایم، قدرت و شجاعت انتخاب‌های مقتدرانه و تحقق بخشیدن به رؤیاهایمان را نداریم و از همه مهم‌تر چرا همواره دست به کارهایی می‌زنیم که بر خلاف نظام ارزشی و منافع ماست. ما در اینجا ثابت می‌کنیم که دلیل تمام این‌ها در نیمه تاریک‌تر وجود ما، آن وجه نیازموده زندگی و سایه‌هایمان است.

همان‌جا که قدرت ما نیز نهفته است. همان‌جاست که می‌توانیم کلید گشایش قدرت، شادمانی و توانایی محقق ساختن رؤیاهایمان را پیدا کنیم.

ما عادت کرده‌ایم از سایه زندگی و سایه خودمان واهمه داشته باشیم. هنگامی که خود را در حال اندیشیدن به افکار منفی یا رفتارهای به اصطلاح ناشایست می‌یابیم، از ترس فرار می‌کنیم و در پناهگاه خود پنهان می‌شویم. بی‌آنکه آن‌ها را بررسی کنیم دست به دعا برمی‌داریم که این افکار یا رفتارها دیگر سراغمان نیاید. هیچ از خود پرسیده‌اید چرا این کار را می‌کنیم؟ زیرا می‌ترسیم هر چه تلاش کنیم نتوانیم از این بخش از وجودمان خلاص شویم و اگر چه نادیده گرفتن یا سرکوب کردن نیمه تاریک وجودمان امری طبیعی است، اما حقیقت تلخ‌تر این است که فرار از سایه‌هایمان فقط قدرت آن‌ها را بیشتر می‌کند. انکار آن‌ها فقط موجب رنج، ششمانی و ناامیدی می‌شود. اگر نتوانیم مسئولیت خویش را بپذیریم و خرد نهفته زیر پوست ذهن خود آگاهمان را درک کنیم، سایه ما وجودمان را تسخیر می‌کند و به جای آنکه ما کنترل او را به دست بگیریم او کنترل همه چیز را به دست گرفته و اثر سایه را بیشتر دامن می‌زند. آن‌گاه نیمه تاریکمان وارد عمل می‌شود و برای ما تصمیم می‌گیرد، حق مسلم ما را برای انتخاب‌های آگاهانه از انتخاب غذا گرفته تا میزان پول خرج کردن و عادت‌هایمان سلب می‌کند. سایه ما به کارهایی وادارمان می‌کند که حتی تصورش را هم نمی‌کردیم و انرژی حیاتی‌مان صرف عادت‌ها و رفتارهای بیهوده و ناخوشایند می‌شود. سایه ما، ما را از تجلی تمام کمال خویش، بیان حقیقت وجودمان و زندگی خالصانه باز می‌دارد. فقط با پذیرفتن دوگانگی خویش است که می‌توانیم خود را از دام رفتارها و عادت‌هایی که انرژی ما را تحلیل می‌برند، نجات دهیم. اگر نتوانیم تمام آنچه را هستیم در آغوش بگیریم، اثر سایه چشمان ما را به روی حقیقت خواهد بست.

اثر سایه همه جا هست. شواهد حضور فراگیر آن را می‌توانیم در تمام ابعاد زندگی مان ببینیم. ما همه جا درباره آن می‌خوانیم و می‌شنویم. آن را در دوستان، بستگان، میان غریبه‌ها، در کوچه و خیابان، همه جا می‌بینیم و از همه مهم‌تر آن را در افکار، رفتار و روابطمان با دیگران تشخیص می‌دهیم. ما سعی می‌کنیم تا جایی که می‌توانیم از این سایه فرار کنیم؛ زیرا می‌ترسیم تابش نوری به این تاریکی موجب شرمندگی و سرشکستگی ما بشود. ما از اینکه به درون خود برویم و تاریکی‌هایی پیدا کنیم می‌ترسیم. به همین خاطر به جای عریان کردن آن‌ها سر خود را مانند کبک در برف فرو برده و از مواجهه با حقیقت سر باز می‌زنیم. اما این کتاب با سه رویکرد تحول‌برانگیز از حقیقتی تازه پرده برمی‌دارد که درحقیقت بر خلاف آنچه می‌ترسیم تجربه کنیم، اتفاق خواهد افتاد. به جای شرمساری احساس همدلی و به جای خجالت احساس شهامت خواهیم کرد. دیگر گمان نمی‌کنیم محدودیم، بلکه آزادی را تجربه می‌کنیم. آن‌گاه قدم از دنیای تاریک سایه بیرون نهاده و دنیایی روشن را زیر پای خود می‌بینیم. با همدلی و گشودن دریچه‌های قلبمان به روی جهان، اعتمادبه‌نفس و شهامت در ما برانگیخته می‌شود. رها از همه ترس‌های گذشته با در آغوش گرفتن سایه خویش، خود کامل، اصیل و حقیقی‌مان را دیگر بار تجربه می‌کنیم، قدرت از دست‌رفته‌مان را باز می‌ستانیم، از بند رها می‌شویم و رؤیاهایمان را تحقق می‌بخشیم.

نگارش این کتاب با هدف شناساندن یکی از بزرگ‌ترین هدایای زندگی یعنی «سایه» آغاز شد. در صفحاتی که پیش رو دارید هر یک از ما سه آموزگار با سه رویکرد منحصر به خود، به معرفی این موضوع می‌پردازیم. هدف ما این است که رویکردی جامع و درعین‌حال چندجانبه از مفهوم سایه در اختیاران قرار دهیم؛ اینکه چگونه در ما و با ما متولد می‌شود، چگونه در زندگی ما نقش دارد و از همه

مهم‌تر برای کشف هدایای سرشت حقیقی خود چه کارهایی باید انجام دهیم. ما به شما قول می‌دهیم پس از خواندن این کتاب دیگر هرگز سایه خود را مانند گذشته نخواهید دید.

در بخش نخست، دیپاک چوپرا نمایی اجمالی از طبیعت دوگانه انسان را به تصویر می‌کشد و نسخه‌ای برای بازگشت به کمال و وحدت به ما می‌دهد. دیپاک چوپرا، استاد ذهن و جسم، تاکنون زندگی میلیون‌ها انسان را با آموزه‌هایش تغییر داده است. دیدگاه کلی‌نگرانه او به ذات تفرقه‌برانگیز و دوگانه سایه، بسیار زیربنایی و تحول‌برانگیز است.

در بخش دوم، من تجربیات پانزده سال آموزش فرایند سایه در سرتاسر جهان را به قلم آورده‌ام تا برداشتی ملموس از فرایند تولد سایه و نقش آن در زندگی روزانه داشته باشید و متوجه شوید چگونه می‌توانید قدرت و شکوه سرشت حقیقی خود را بازیابید.

در بخش سوم، ماریان ویلیامسون با کشف ریشه‌های رابطی بین سایه و روح، قلب و ذهن ما را می‌نوازد. این آموزگار معنوی دست ما را می‌گیرد و ما را به دیدار نبرد میان عشق و ترس می‌برد.

هر یک از ما سه نفر با سال‌ها تجربه می‌آییم و می‌خواهیم یک‌بار برای همیشه طبیعت سایه را برای شما آشکار کنیم. اینکه اگر نتوانید آن را در آغوش بگیرید و بپذیرید، می‌تواند زندگی و جهان شما را تیره و تار کند. هنگامی که ما نمی‌توانیم ضعف‌های خود را بپذیریم و رفتارهای بدمان را تشخیص دهیم، در نهایت جایی در زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود با بحران روبه‌رو می‌شویم و همه چیز را نابود می‌کنیم. آن‌گاه سایه ما بر ما پیروز می‌شود. هنگامی که با کودک خود بد حرف می‌زنیم سایه ما پیروز شده است. هنگامی که عزیزانمان را فریب می‌دهیم، سایه ما پیروز شده است. هنگامی که نتوانیم سرشت حقیقی خود

را بپذیریم، سایه ما پیروز شده است و سرانجام اگر نتوانیم نور خود را بر ابعاد تاریک وجودمان بتابانیم، سایه ما پیروز شده است. مادامی که تمام حقیقت وجودی خود را نپذیریم، اثر سایه آن قدر قدرت خواهد داشت که شادی‌مان را براباید. اگر سایه خود را شناسیم، مانع از رسیدن ما به کمال و تحقق یافتن رؤیاهایمان می‌شود.

امید ما از نگاشتن این کتاب این است که سایه را از تاریکی درآورده و به روشنایی دعوت کنیم. این فرصت را بهترین مجال برای روشنگری دانستیم. کار سایه چنان که در این کتاب توصیف می‌شود چیزی فراتر از یک فرایند روان‌شناختی یا یک شوخی فلسفی است. کار سایه پاسخی به پرسش‌های بی‌جواب و مشکلات حل‌نشده است. سفری تحول‌برانگیز است و رای همه تئوری‌های روان‌شناسی؛ زیرا نیمه تاریک وجود انسان را لمس می‌کند. همان نیمه‌ای که برای برترین تجلی زندگی ما باید شناخته شود. ما سرانجام خواهیم آموخت که صرف نظر از رنگ پوست، نژاد، فرهنگ، خانواده، جنسیت، گذشته و تمایلات خود بهتر یا بدتر از هیچ‌کس نیستیم. هیچ‌کس در این جهان وجود ندارد که سایه‌ای نداشته باشد و هنگامی که این سایه را بشناسد و درک کند حقیقتی نو زاده می‌شود. حقیقتی که تمام پرسش‌های ما را پاسخ می‌دهد. اینکه چرا با کودکان چنین رفتار می‌کنیم. چرا با والدینمان چنین رفتار می‌کنیم. چرا به همسرمان چنین حسی داریم، چرا با افراد جامعه و ملت‌های دیگر چنین یا چنان برخوردی داریم.

من اعتقاد دارم که سایه یکی از بزرگ‌ترین هدایایی است که انسان در اختیار دارد. کارل یونگ آن را «حریف مقابل» انسان می‌داند؛ زیرا حریفی درون ماست که ضعف‌هایمان را نشان می‌دهد و مهارت‌های ما را قوت می‌بخشد. او آموزگار، مربی و راهنمایی است که ما را به شکوه حقیقی‌مان رهنمون می‌شود. سایه

مشکلی نیست که آن را حل کنیم یا دشمنی که بر آن چیره شویم، بلکه زمینی حاصلخیز است که باید آن را آبیاری کنیم. هنگامی که دست‌هایمان را در خاک پربار آن فرو کنیم، دانه‌هایی کشف خواهیم کرد که با کشت آن‌ها همان انسانی می‌شویم که همیشه آرزو داشته‌ایم باشیم.

آرزوی قلبی‌مان این است که با ما راهی این سفر شوید؛ زیرا می‌دانیم چه مقصدی در انتظارتان است.